

# Здоровое питание детей

*Советы и рекомендации  
родителям*



# Кладезь витаминов

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты совсем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!



# А

**ВИТАМИН**

# В

**ВИТАМИН**



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы отменяя!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.

Земляничку ты сорвёшь –  
В яголке меня найдёшь.  
Я в смородинке, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# С

**ВИТАМИН**

# Правила питания детей

О сладостях. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Обычно же делают как раз наоборот... Но сладкое, как уже говорилось, детям нужно. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма. При сниженном иммунитете, болезненных состояниях можно даже на весь день предложить ребенку фрукты, или сухофрукты, или арбузы, дыни, - и горячее питье вволю. И больше ничего. И пусть он сам ест то, что хочет и когда захочет. В этот день ребенок и не вспомнит о супе и каше, а несколько таких дней в месяц дадут ему огромный потенциал здоровья.

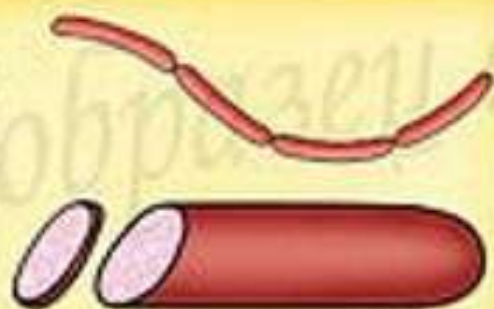


Воды детям, как правило, дают столько, сколько они хотят. Воду лучше брать пропущенную через хороший фильтр или минеральную без газа. Еще лучше подходит талая вода. Неплохо постепенно приучать детей выпивать по 1/4 - 1/2 стакана теплой воды утром, после пробуждения, за полчаса до еды и вечером, перед сном.

В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья. То есть запрещать ребенку играть после еды и тем более уговаривать его полежать не стоит.

# Вредная еда

**Колбасные изделия, сосиски.** Особенно вредно есть жареные сосиски. Процесс обжарки сосисок негативно влияет на этот продукт, делая его вредным для здоровья. Если вы не можете отказаться от сосисок, то хотя бы отваривайте их, но не жарьте.



**Копченые продукты.** Сейчас копченые продукты изготавливаются не путем копчения (что, в общем-то, тоже вредно), а путем добавления специального раствора, который и дает вкус дымка. Этот раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

**Чипсы.** Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

**Газированные напитки.** Полностью химический продукт, натуральная там только вода. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители. Пейте натуральные соки, морсы, компоты, это значительно полезнее, чем газированные напитки.



**Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты и прочая сладкая продукция,** изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

# 10 правил питания

## 1 правило

Ешь не менее 4-х раз  
в день



## 3 правило

Ешь пищу полезную  
для здоровья



## 2 правило

Мой руки перед  
едой



## 4 правило

Ешь из чистой  
посуды



## 6 правило

Ешь не с места



## 5 правило

Старательно  
пережевывай пищу



## 7 правило

Не пей сырой воды



## 8 правило

Не пробуй на вкус  
незнакомые растения



## 9 правило

Не ешь пищу, кото-  
рая потеряла свои  
цвет, запах и вкус



## 10 правило

После еды полощай  
рот



# Правила поведения за столом

Многие заболевания у детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы личной гигиены.



Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Объясните, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала стоит пищу прожевать и проглотить, а уже потом разговаривать. Но все же, не стоит злоупотреблять разговорами за едой. Напомните, что за стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

Нельзя баловаться за столом - это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя сидя за столом, играть со скатертью и раскачиваться на стуле. Это чревато разбиванием посуды, и естественно травмами и ушибами. К тому же ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют игровые комнаты.

